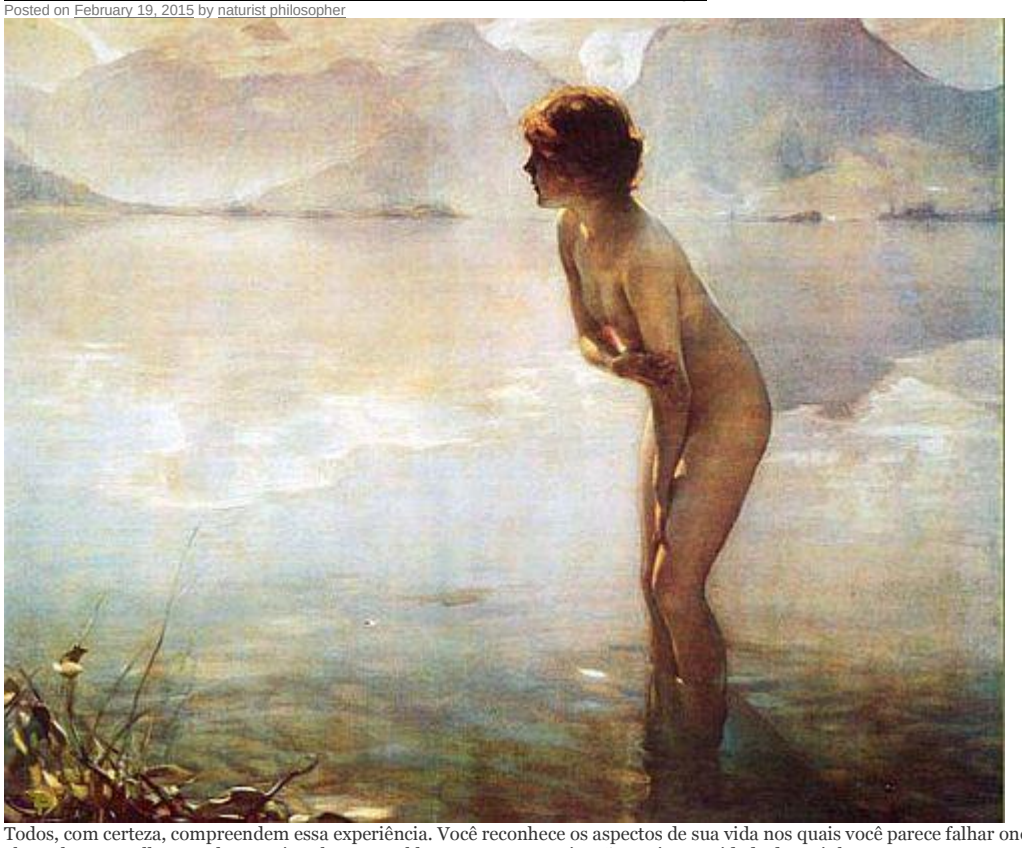
Os benefícios da nudez social: construindo autoconfiança

Posted on February 19, 2015 by naturist philosopher



Todos, com certeza, compreendem essa experiência. Você reconhece os aspectos de sua vida nos quais você parece falhar onde espera obter alguma melhora. Talvez você tenha um problema com procrastinação, ou incapacidade de gerir bem o seu tempo, ou a falta de autoconfiança em situações sociais. Infelizmente, vencer esses problemas leva tempo e esforço, bem como simplesmente reconhecer e admitir a necessidade de melhoras. O resultado é...procrastinação.

Você precisa de motivação para criar o compromisso de gastar tempo e energia para resolver o problema. A nudez social pode te dar um incentivo para lidar com uma dificuldade em particular: falta de autoconfiança em situações sociais.

Não será uma conversa estimulante, essa coisa de construir autoconfiança. Mas se você sentir necessidade de enfrentar essa situação, se você deseja se envolver mais com a nudez social, existem algumas formas em que a primeira situação poderá ajudar a motivar o segundo objetivo – e até mesmo promover meios de lidar com o problema.

Uma das razões pelas quais as pessoas não têm autoconfiança em fazer algo é que elas entendem, meio realisticamente, que não têm as habilidades necessárias suficientemente desenvolvidas. E esse pensamento leva a algo mais: medo de falhar no modo de agir em certas áreas. Em outras palavras, as pessoas se sentem vulneráveis quando tentam fazer algo que sabem ser difícil para elas.

Já conversamos antes sobre o tema "vulnerabilidades", e especificamente em conexão com a nudez. Existe muito mais coisa que se pode dizer sobre o assunto, mas no momento, vamos nos concentrar na ideia que é muito clara: a maioria das pessoas pensa que estar pelado na frente de outras, a maioria das quais estranhos, as coloca em uma posição vulnerável. No mínimo, essa condição sugere um grande potencial para o embaraço, por causa dos problemas relacionados à autoaceitação do corpo, medos de não conhecer a etiqueta adequada em situações de nudez social, preocupação em como começar uma conversa, entre outros.

Na presente discussão, presume-se que você seja novo na nudez social. Se você já leu até aqui, é seguro assumir que você esteja bem interessado em tentar a nudez social, se já não o fez, ou expandir o seu envolvimento. Nesse caso, você já deve saber que participar da nudez social é algo que você deseja tentar. Então, existe a motivação para trabalhar em sua autoconfiança com a nudez. Vamos ao próximo passo?

Talvez o passo seja reconhecer se você está a fim de deixar seus medos de lado e realmente se aventurar adiante na nudez social, e então essa participação o ajudará a vencer a timidez e falta de autoconfiança. Eis algumas razões para isso:

- Alguém que esteja interessado na nudez social, mas esteja preocupado em dar os primeiros passos, pode decidir trabalhar sua timidez, insegurança e problemas de autoconfiança mesmo antes de se envolver – pois existe agora motivação suficiente para isso.

- A decisão de se envolver com a nudez social demonstra a vontade de confrontar vulnerabilidades e o medo de falhar. Sabendo que você decidiu dar o primeiro passo com poucos ou nenhum resultado desagradável pode te dar mais confiança em seguir nos próximos passos.
- Quando você está pelado com outras pessoas em uma situação de nudez social, você automaticamente tem algo em comum com essa pessoa, o que não é algo incomum. Isso significa que você não precisa ter vergonha ou ficar embaraçado por estar gostando de estar pelado. Você e os outros têm um entendimento compartilhado de algo que não é familiar para a maioria das pessoas na sociedade, então, não há necessidade de explicar ou racionalizar nada. Você também descobriu meios de lidar com os mal-entendidos da sociedade a respeito da nudez social, e você pode compartilhar essas coisas com os outros.
- Como um resultado direto do ponto anterior, você automaticamente tem excelentes tópicos para conversar com os novatos. A dificuldade em começar uma conversa com estranhos pode ser uma dos principais motivos pelos quais as pessoas não têm autoconfiança em situações sociais. Um grande modo de lidar com esse problema é criar uma pequena lista de perguntas para começar uma conversa. Por exemplo: Que outros bons resorts nudistas/naturistas você já visitou? Você conhece algum lugar onde se possa nadar ou fazer caminhadas pelado perto daqui? Como você se envolveu com a nudez social? (e assim por diante).
- Outros participantes da nudez social geralmente gostam de conversar sobre seus interesses em comum. Por um lado, isso ajuda a validar sua (incomum para a sociedade) satisfação em estar nu com outras pessoas. E isso também leva a trocas úteis de informações . O resultado é que essas conversas geralmente são prazerosas e ocorrem quase sem esforço.
- Se você se preocupa com a aceitação do corpo, você vai perceber que outros nudistas também têm preocupações similares – assim, eles não serão críticos demais com relação a sua preocupação com o corpo. Você pode ser motivado a lidar com tais aspectos, ou aprender a aceitar seu corpo como ele é.
- Uma vez que a satisfação pela nudez social está longe de ser uma norma em nossa sociedade, as pessoas que participam ativamente dela tendem a ter a mente aberta e serem tolerantes sobre opiniões divergentes, entre outras coisas. (Isso não é garantido, mas bem provável). Assim, você terá uma justificativa para se sentir mais aberto e discutir sobre suas preferências e opiniões sobre outras coisas, além da nudez.
- As pessoas que participam da nudez social o fazem porque é agradável. A menos que sejam insensíveis ao próximo, elas tentarão ser camaradas e educadas com você e os demais, de forma a não estragar a diversão do outro. A insensibilidade real é improvável, já que estar pelado com outras pessoas geralmente requer um esforço extra para compreender os sentimentos do outro e não ofendê-lo. A intenção deliberada e fazer com que o outro não se sinta bem não é uma conduta comum – na maioria dos casos.
- Envolver-se na nudez social geralmente requer que as pessoas lidem com assuntos pessoais sensíveis, como sentimentos sobre a sexualidade, problemas de relacionamento pessoal, problemas de personalidade, aceitação do corpo, etc. Se tais entraves foram tratados com sucesso, de uma forma ou de outra, e se você venceu as inibições relacionadas à nudez, conversar a respeito desses assuntos se torna mais fácil. Assim, é menos estressante e mais frutificante discutir esses temas abertamente com outras pessoas – especialmente aquelas que também estão nuas, e que geralmente compreendem bem esses problemas.
- As pessoas que participaram da nudez social em algum momento têm mais êxito em lidar com os temas pessoais mencionados anteriormente. Isso tende a tornar as pessoas mais amigáveis e menos defensivas em relação as outras. Dessa forma, geralmente você vai encontrar outros nudistas sociais fáceis de lidar. (Embora isso seja verdadeiro pessoalmente, pode não ser da mesma forma em conversas online. Então, não assuma que as interações desagradáveis online serão repetidas pessoalmente). Tenha em mente que nem todas as situações nudistas são parecidas quando você for a algum encontro. Em praias nudistas, por exemplo, muitas pessoas estão ali para curtir a praia, e não para socializar. Sempre tente respeitar o espaço do outro. Festas e eventos privativos em resorts nudistas são bons lugares para encontrar pessoas. Os encontros privativos em clubes flutuantes também são bons, se você se informar com antecedência. Normalmente, tais clubes são ávidos por novos membros. Quando em dúvida, tente fazer com que alguém que você já conheça te apresente aos demais.

E também tenha em mente que não existem garantias de que as pessoas que você encontrar em eventos de nudismo social sejam atenciosas, amigáveis ou agradáveis. (Especialmente em locais como praias de nudismo, onde pessoas com outras intenções podem estar presentes). Ninguém é perfeito; vez por outra temos nossos dias maus. Caso encontre alguém desagradável, não leve para o lado pessoal. Apenas siga em frente e se apresente aos demais no local.

Tente levar um amigo interessado com você, se possível, para que você tenha apoio e encorajamento.

Se você não estiver satisfeito com sua autoconfiança em situações sociais – ou de qualquer tipo, não apenas em nudez social – a confiança que você obtiver com a nudez social poderá ser aplicada de forma mais ampla. E não se esqueça da fala atribuída a Confúcio: “Eu ouço e esqueço. Eu vejo e lembro. Eu faço e compreendo.”

[Tradução: Lauro Dias (Instagram: @lauro.diass)]